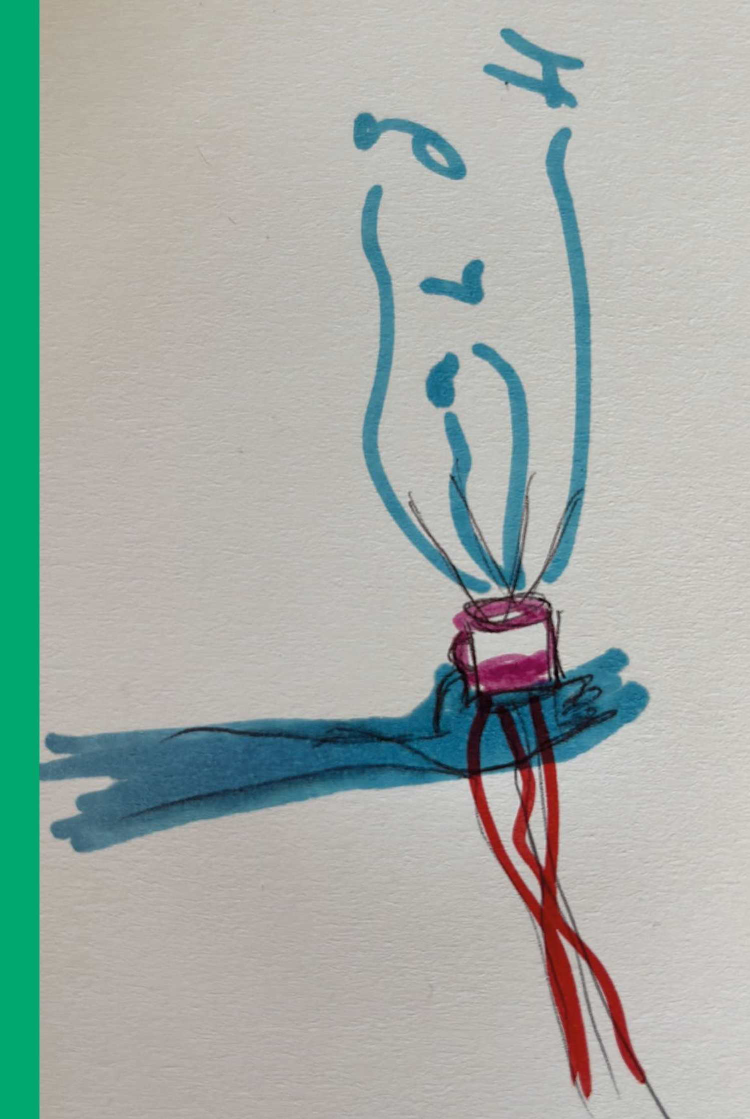
Descubriendo nuestras emociones.



FÍSICA—MENTE

Gestión de las emociones a través del cuerpo

Textos y coordinación del programa:
Mónica Fernández Mayén y Natalia Jiménez

Mediación y acompañamiento: **ZEMOS98**

Producción: **Thibault Pradet**

Diseño y maquetación: **Pedro Delgado · estornudo.es**

El Programa FÍSICA-MENTE es una iniciativa del nodo andaluz de PLANEA, red de arte y escuela que se ha desarrollado con la colaboración del programa CIMA de la Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional de la Junta de Andalucía y con la participación de los siguientes centros educativos:

EEI Julio César – Sevilla

CEIP Borbolla – Sevilla

CEIP Profesora María Doña – Los Palacios y Vfca. – Sevilla

CEIP Manuel de Falla – Málaga

CEIP Carmen Iturbide Gurruchaga – Gines – Sevilla

CEIP Antonio Briante Caro – Trebujena – Cádiz

CEIP Talhara – Benacazón – Sevilla

CEIP Luis Vives – Jerez de la Frontera – Cádiz

CEIP Manuel Altolaguirre – Sevilla

Queremos agradecer la implicación y colaboración del profesorado de dichos centros para la puesta en marcha de este programa:

CEIP TALHARA
Reyes Baena Durán
Dolores Carrasco Martín
Francisca Limón González
Coral Camacho Mauro
Soledad Muñoz Arenas

CEIP CARMEN ITURBIDE
Beatriz Galindo Marín
Rodrigo Vélez Barrios

CEIP BORBOLLA
Carolina González Ferrer

EEI JULIO CÉSAR
María Eugenia Sáez Villalba
Inmaculada Jáimez Ortiz

CEIP ANTONIO BRIANTE CARO
Luz María Moreno Alarcón
Milagros García Tejero
María Teresa Caro García
Nacho Jiménez Jiménez
María Carmen Villagrán Arellano
Laura Gómez Bernal
Encarnación Cabral Núñez

CEIP PROFESORA MARÍA DOÑA
Araceli Osuna Fernández
José Antonio Martínez Gómez
Clemente Feria González
María Isabel González Guerrero

CEIP MANUEL DE FALLA
Luis Martínez Buendía
Teresa Bautista Delgado
Mercedes Bernal Gallardo
María José Reina Fernández
Marisa Galindo Martos
Claudia Santos Rodríguez
Marta Torres Trujillo
Rocío Cordero Pedraza
Antonio Jiménez García

CEIP MANUEL ALTOLAGUIRRE
Encarni Martínez Sánchez

CEIP LUIS VIVES
Almudena Navarro Romero







Este catálogo recopila los trabajos artísticos del alumnado que participa en el programa FÍSICA-MENTE del curso 2024/2025.

En este proyecto las prácticas artísticas, en concreto las prácticas del cuerpo, se sitúan como herramientas esenciales para el autoconocimiento y el acercamiento a las emociones. Durante este viaje se invita al alumnado a trasladar sus hábitos cotidianos a rituales, concediéndoles un carácter sagrado. Se les propone poner cuerpo y postura a sus emociones acercándose a ellas a través de una iconografía individual que se transforma en colectiva, ofreciendo así una respuesta grupal para comprender, transformar y conectar con sus emociones. Es a través de la conciencia corporal, la respiración consciente, las prácticas creativas, la expresión corporal y artística y la relajación activa que desarrollan toda una serie de tareas para identificar, reconocer, transformar y colectivizar sus emociones mejorando el estado de ánimo colectivo en las aulas.

El programa está diseñado para el trabajo de la gestión emocional a través de la expresión corporal. Consta de 4 FASES en las que vamos descubriendo nuestro cuerpo, reconociendo el ritual dentro de nuestras rutinas, descubriendo nuestras emociones y finaliza con la creación de una partitura física que representa nuestras emociones y vibra en el presente.

En la FASE 3 del programa ("Descubriendo nuestras emociones") el alumnado ha realizado un viaje por sus recuerdos para rescatar los momentos en los que ha vivenciado una emoción determinada y lo han plasmado en un dibujo. Hemos registrado todas estas obras artísticas para compartirlas y que los centros que participan del recurso tengan la posibilidad de poder verlas, las creaciones propias y las de los demás centros.



Dinámica para acercar el cuerpo a las emociones

CUERPOS IMAGINARIOS

Esta propuesta pretende reunir maneras de imaginar nuestra manera de estar presentes y potenciar la expresión corporal.

Cuando pensamos en las emociones nos vienen imágenes del cuerpo expresando la alegría, la tristeza, el asco, la ira...

Lo que buscamos es hacer un proceso inverso en el que a través de la imaginación puedan emerger diferentes posibilidades de estar en el cuerpo y con ello, nombrar las emociones que nos provocan.

Compartir es esencial para que emerja la inspiración, hemos propuesto a los profesores y el alumnado crear un listado de cuerpos imaginarios colectivo.

A continuación os presentamos los trabajos realizados por el alumnado de algunos de los centros participantes. Como es sabido los tiempos y los ritmos de cada centro son diferentes y aunque no estén todos los centros confiamos en que el resultado final recoge el trabajo hecho por el alumnado e invita a conocer las propuestas que motivan esta fase 3 de FÍSICA-MENTE.



Puedes consultar en profundidad todas estas fases en el Centro de Recursos de PLANEA.



CEIP TALHARA

Benacazón — Sevilla

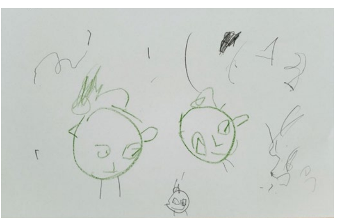
3 años



Alicia se dibuja llorando porque a veces está triste.



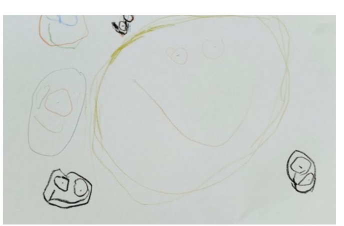
Adrián se dibuja feliz, enfadado,
triste, a veces estoy así.



Pablo: enfadado cuando estoy solo
y feliz cuando está mamá.



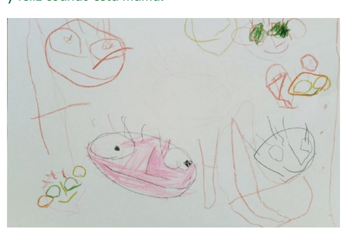
Aily se dibuja alegre cuando papá me sonríe.



Soule: estoy feliz porque pronto veo a tita Alicia.



Isabella: dibujo a papá porque juega conmigo.



Luca: dibuja a su familia contenta.



Gonzalo se siente feliz.



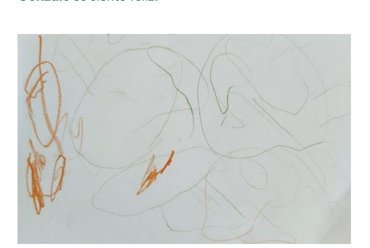
Pepe se siente feliz porque juega con mamá.



Liam dibuja a papá triste y le dice que esté contento.



Jorge dice que se le rompió el corazón
y la roca lo arreglaba.



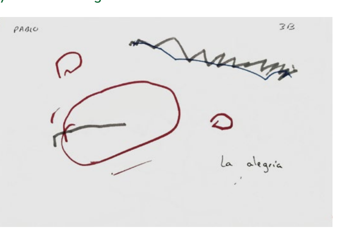
Álvaro se siente contento porque
está su familia con él.



Vega: alegría.



Vega: alegría.



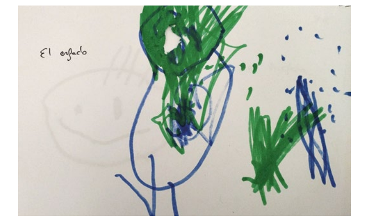
Pablo: alegría.



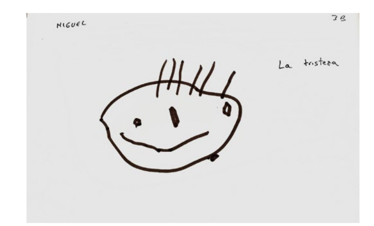
Antonio: rabia de un león.



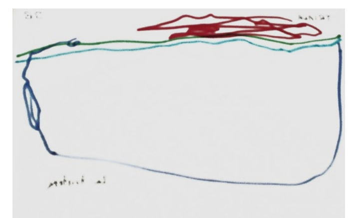
Manuel: tristeza.



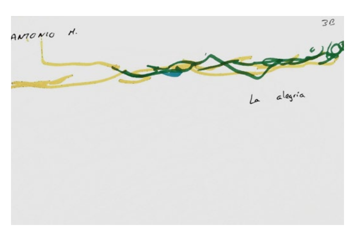
Fabián: enfado.



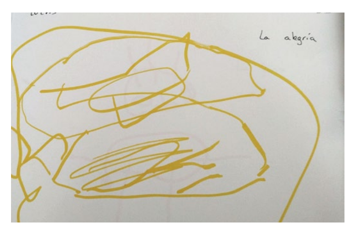
Miguel: tristeza.



Triana: tristeza.



Antonio: alegría.



Lucas: alegría.



Diego: furia.



Vega se siente feliz porque sus abuleos le traen cosas.





Julia: alegría.



Martín: varias emociones.



Carlos: felicidad cuando veo el arcoiris.



Aday: alegría.



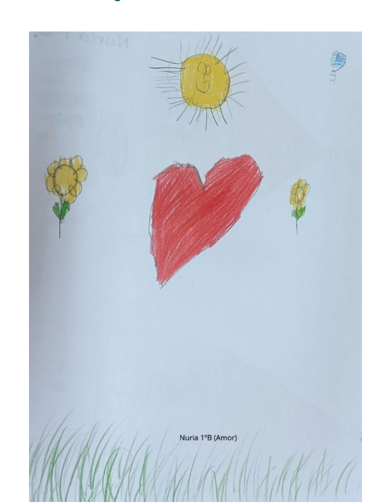
Paula: alegría y tristeza.



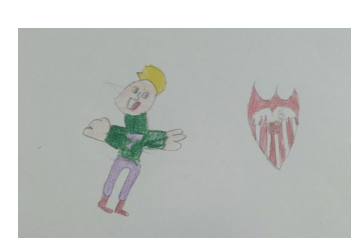
Daniel: alegría.



Francisco: alegría.



Nuria: amor.



José: felicidad y amor porque amo a mi Sevilla.



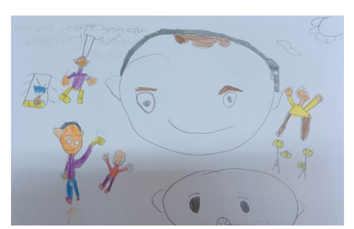
Adrián: Alegría y sorpresa cuando voy al campo del Betis.



Andrea: alegría cuando algo le gusta.



Nathaly: alegría con mi perrito.



Hugo: aburrido, feliz, sorpresa, tranquilidad y enojado.



Alejandro: tristeza.



Sonia: triste, me tiró mi hermana al suelo y mamá nos riñó.



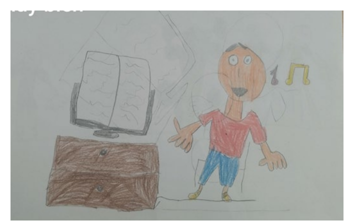
Emma: felicidad.



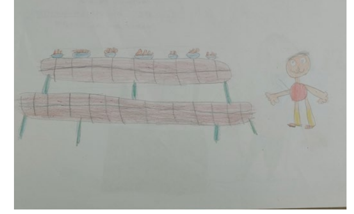
Paola: miedo.



Gonzalo: sorpresa, en mi cumple me regalaron un quad.



Luis: alegría porque ya leo muy bien.



Antonio: verguenza en mi cumple.



Luis: alegría, risas con mis primos.



Carla: alegría jugando con mi hermano mellizo con los Labubu.



Cloe: alegría cuando ganó el Betis.



Marina: varias emociones.



Cayetano: risa, viendo el partido de caca.



Vera: alegría cuando veo a mis primas que no las veo nunca.



Salva: verguenza, estar en la fiesta con mucha gente.



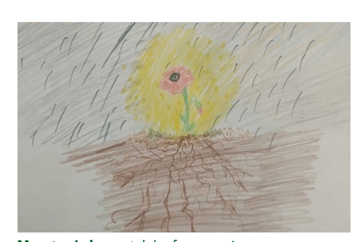
Hugo: feliz y sorprendido cuando me regalaron un Labubu y a mi hermano mellizo también.



Manuel: felicidad jugando con mis mamás y mi hermano Mateo.



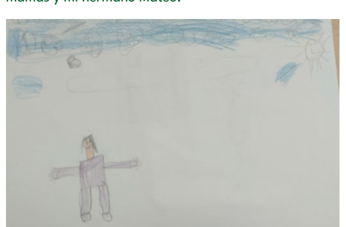
Mohamed: contentoporque sale el sol y juego con mis hermanos en los talleres.



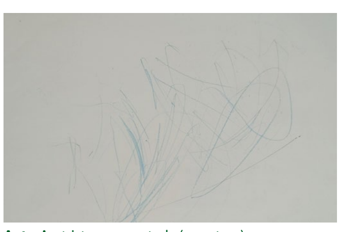
Maestra Lola: nostalgia, fuerza, raíces.



Adriana: enfadada.



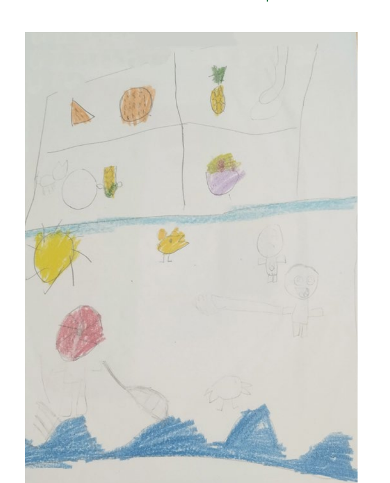
Ainhoa: miedo.



Antonio: tristeza y asustado (monstruo).



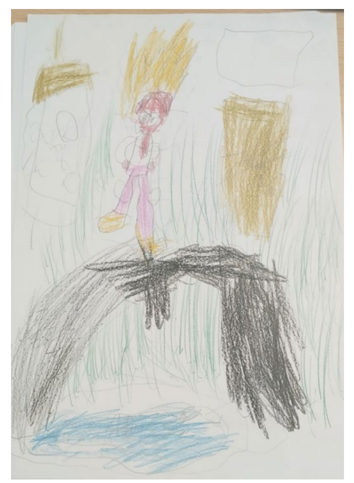
Julia: solo me salen las emociones de la peli.



Pablo: asco, comidas que no me gustan, alegría cuando voy a la playa.



Gonzalo: tranquilidad, paz, escuchar el mar y los pájaros.



Alejandro: furia.



Hugo: amor por mi abuelo.





Manuel: alegría cuando voy al campo.



Oliver: sorpresa (mi cumple).



Antonio: feliz, quiero saber cosas, curiosidad, levanto la mano y pregunto.



María: alegría.



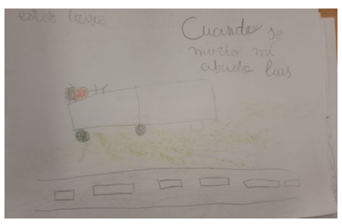
Ana: tranquilidad en mi cama, durmiendo por la noche con mi osito.



Rocío: lo que me hace feliz.



Aarón: asco (verduras), miedo (todogán del parque acuático), alegría (naturaleza).



Daniel: tristeza.



Antonio: rabia de un león.



Elena: alegría.



Martín: felicidad.



Olga: amor.



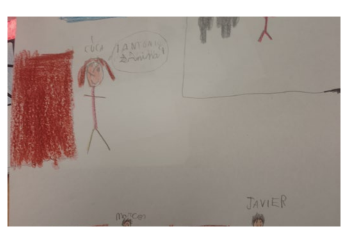
Paula: tranquilidad.



Valentina: alegría.



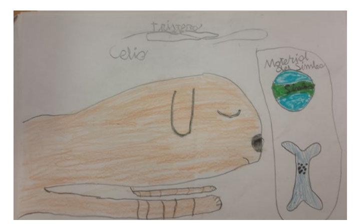
Ángela: tristeza.



Antonio: vergüenza.



Carlota: alegría.



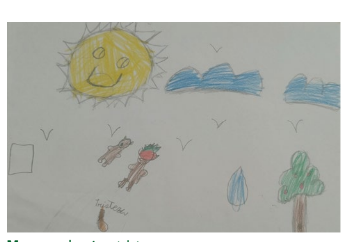
Celia: tristeza.



José: calma.



Gonzalo: orgullo de hermano.



Marcos: alegría y tristeza.



Hugo: felicidad.



Armen: siento tristeza cuando llueve.



Eros: miedo.



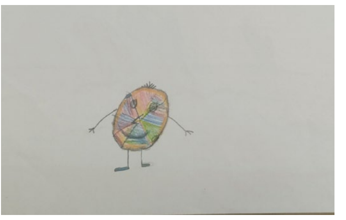
Ángel: diversión.



Lola: feliz al jugar con amigas.



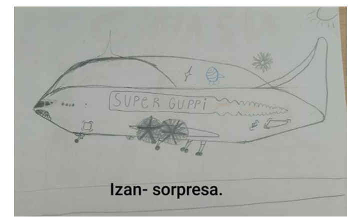
Gema: sorpresa.



Pepe: feliz por fuera y mezcla de emociones por dentro.



Alba: esfuerzo, alegría, cansancio, ansiedad.



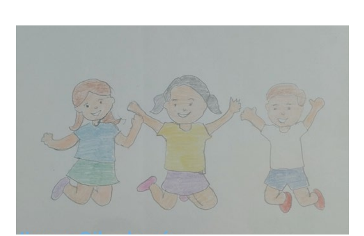
Izan: sorpresa.



Saúl: alegría.



Ares: miedo y vergüenza.



Nieves: alegría.



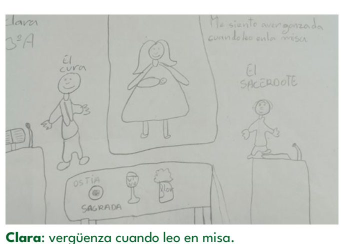
José Manuel: tristeza.



Esther: alegría.



Blanca: alegría y preocupación por el medio ambiente.



Clara: vergüenza cuando leo en misa.



Nieves: felicidad.



Fátima: sorpresa y alegría.

CEIP ANTONIO BRIANTE CARO

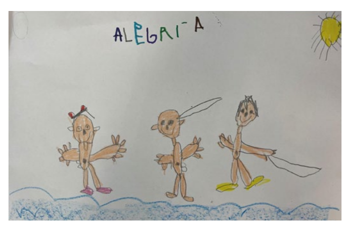
Trebujena — Cádiz

4 años

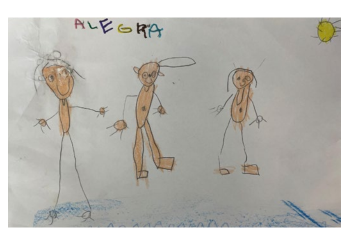
Adrián: alegría.



Adrián: alegría.



Alejandro: alegría.



Alma: alegría.



Alma: amor.



Asun: alegría.



Eloy: alegría.



Evie: alegría.



Fabián: alegría.



Francisco: alegría.



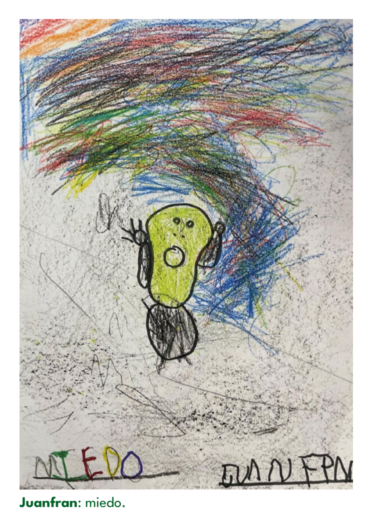
Ián: alegría.



Manuela: miedo.



María: amor.



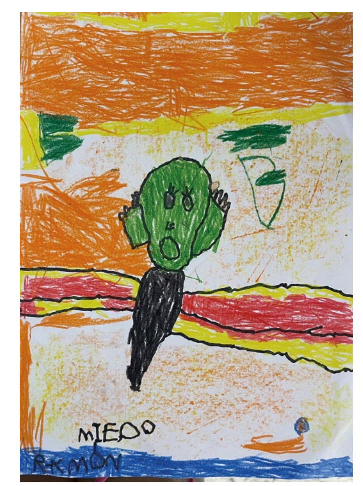
Juanfran: miedo.



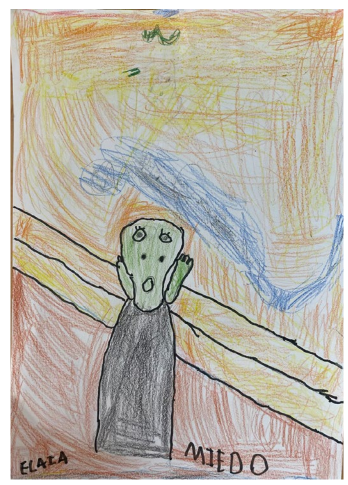
Martín: miedo.



Martina: alegría.



Ramón: miedo.



Elaia: miedo.



Sofía: alegría.



Mauro: alegría.



Valentina: tristeza.



Miguel: alegría.



Mateo: miedo.

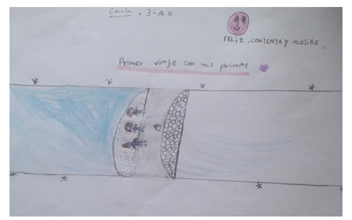
CEIP BORBOLLA

Sevilla

3er curso



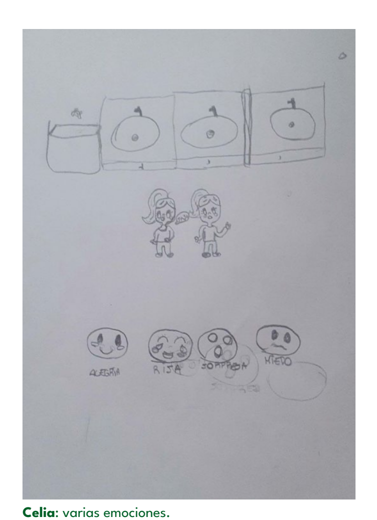
Álvaro: feliz, genial y placer.



Carla: feliz, contenta y alegre.



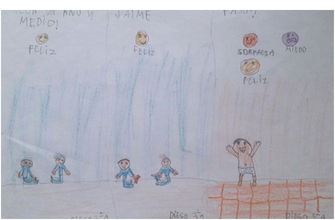
Carmen: triste.



Celia: varias emociones.



Deborah: varias emociones.



Diego: varias emociones.



Elena: feliz y sorprendida.

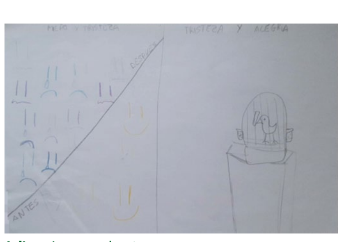




Jaime: alegre y triste.



Jaime: enfado.



Julia: tristeza y alegría.



Lucas: tristeza.



Marcos: felicidad y amor.



Miguel: tristeza (soledad).



Natalia: enfadada.



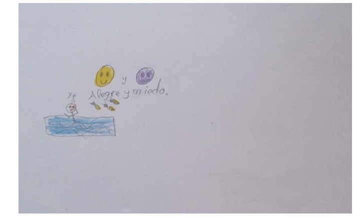
Pablo A: alegre.



Pablo G: alegre.



Ziyad: feliz y divertido.



Elsa: alegría y miedo.





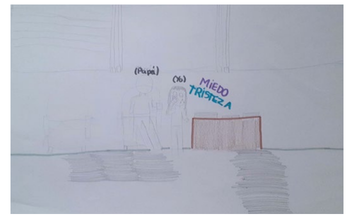
Aldara: varias emociones.



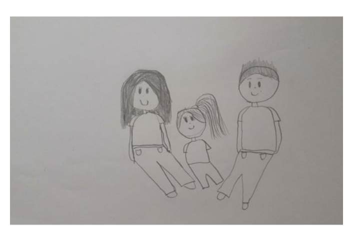
Alejandro F: alegría.



Alejandro R: tristeza y sorpresa.



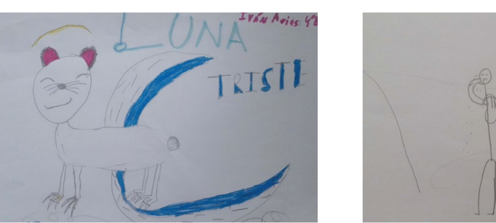
Ana: miedo y tristeza.



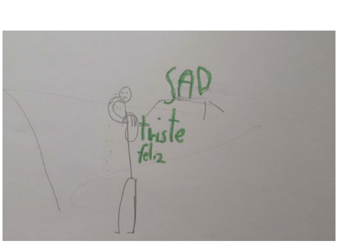
Aylin: alegría.



Fernando: miedo y nerviosismo.



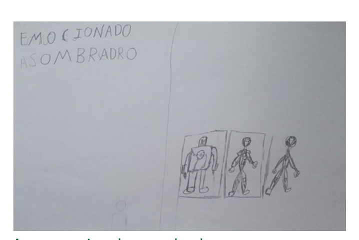
Iván: triste.



Jesús: triste y feliz.



Joel: preocupación y nervios.



Jorge: emocionado y asombrado.



Manuel C: alegría.



Martín: tristeza y alegría.



Miguel: tristeza.



Rodrigo: varias emociones.



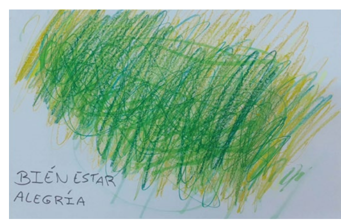
Adriana: alegría.



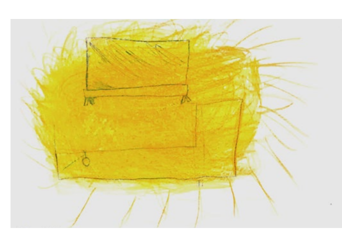
Andrés: alegría.



Carmen: varias emociones.



Celia: varias emociones.



Fernando: alegría.



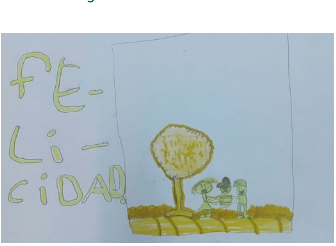
Gonzalo: furia, alegría y miedo.



Hugo: felicidad e ilusión.



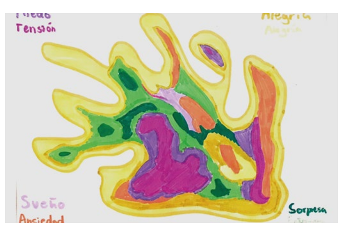
Eleonor: amor.



Izan: felicidad.



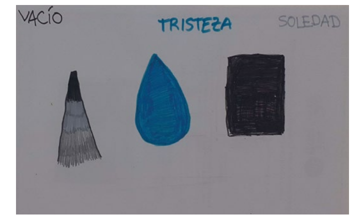
Jara: varias emociones.



Juanma: varias emociones.



Junhao: varias emociones.



Lola: vacío, tristeza y soledad.



Emma: varias emociones.



Miguel Ángel: nostalgia y alegría.



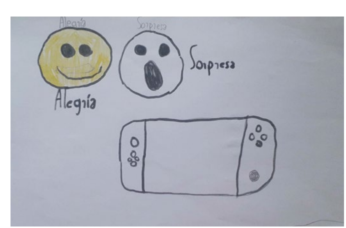
Pedro: felicidad.



Adrián: alegría.



Adriana: tristeza.



Aitor: alegría y sorpresa.



Álex: euforia y nerviosismo.



Carmen: varias emociones.



Elena: varias emociones.



Enrique: miedo, decepción y tristeza.



Hugo: varias emociones.



Izan Nguyen: varias emociones.



José: varias emociones.



Alejandra: tristeza y alegría.



Juan Manuel: varias emociones.



Lorena: alegría.



Marcos: pena, dolor y tristeza.



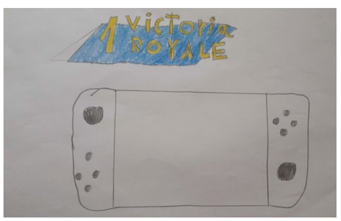
Olivia: varias emociones.



Paula: varias emociones.



Rafael: alegría, angustia y sorpresa.



Raúl: alegría.



Rayhan: felicidad y euforia.



Salvo: alegría, serenidad y tranquilidad.



Santiago: alegría y vergüenza.



Sara: varias emociones.



Valeria: varias emociones.



Ibai: tristeza, miedo y soledad.

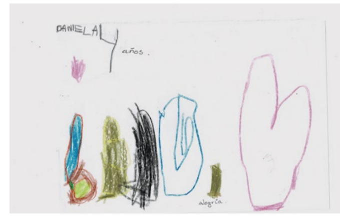


Ane: alegría y sorpresa.

EEI
JULIO CÉSAR

Sevilla

4 años



Daniela: alegría.



Raúl: me he sentido feliz.



Ezequiel: recuerdo feliz.



Emma: recuerdos felices.



5 años



Bruno: alegría.



Lara: contenta en la comunión de su prima.



Manuela: me hace feliz pintar vientos de colores.



Marco: recuerdo feliz, mi cumpleaños.



María: Contenta con la cocinita nueva.

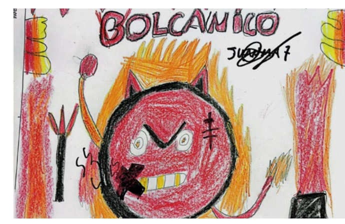


Mario: feliz porque hemos ido juntos a la feria.

CEIP PROFESORA MARÍA DOÑA

Los Palacios y Villafranca — Sevilla

4º curso



Juanma: volcánico.



Ismael: furia.



Aarón: furia.

Lola: vergüenza.



Cristian: furia.



Raúl: miedo.



Estrella: varias emociones.



María: volcánico.



Cristian: furia.



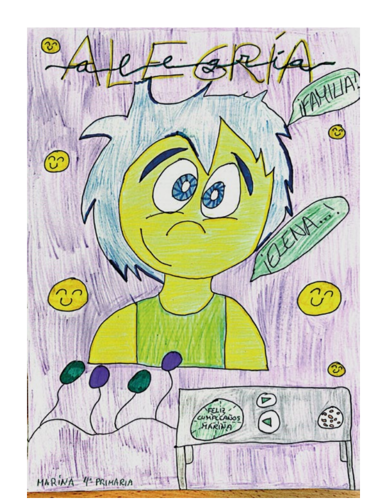
Alex: felicidad.



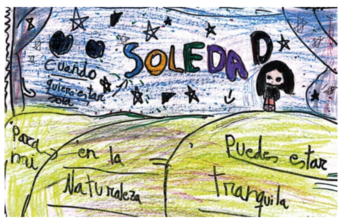
Martín: el diablo.



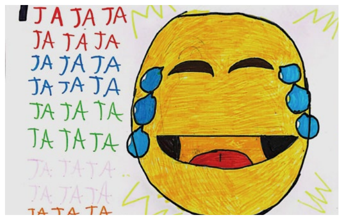
Jorge: alegría.



Marina: alegría.



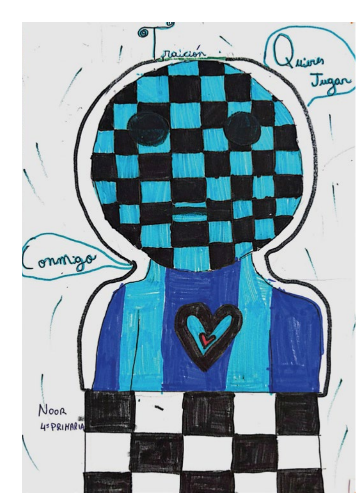
Luna: soledad.



Álvaro: gracia.



Julia: ansiedad.



Noor: traición.



Fernando: furia.



Manuel: miedo.



Elena: tristeza.



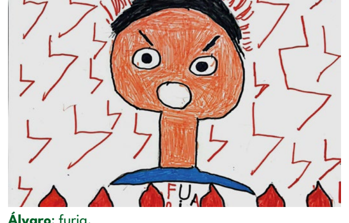
Carolina: paz y tranquilidad.

5° curso





Paco: alegría.



Álvaro: furia.



Pedro: emoción.



Jesús: felicidad.



Blanca: tristeza, felicidad, entusiasmo.



Santiago: emoción.



Ana: tristeza.

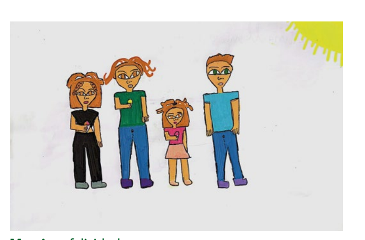


Isabel: alegría.

Francisco: alegría.



Olivia: alegría y miedo.



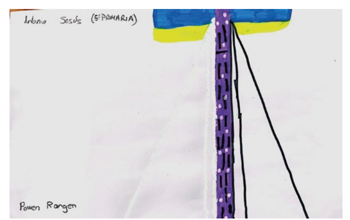
Martina: felicidad.



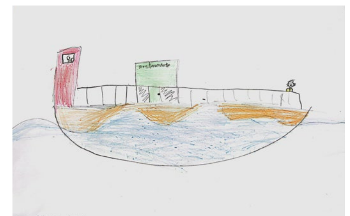
Hugo: felicidad y alegría.



Violeta: felicidad.



Antonio Jesús: felicidad.



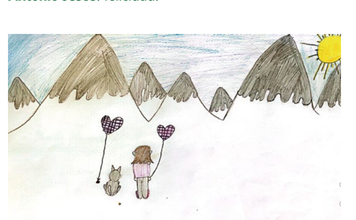
Hugo: alegría.



Pablo: alegría.



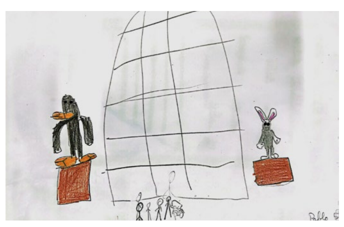
Darío: miedo y soledad.



Soule: estoy feliz porque pronto veo a tita Alicia.



Soule: estoy feliz porque pronto veo a tita Alicia.



Pablo: alegría.



Jimena: alegría.



María: felicidad.



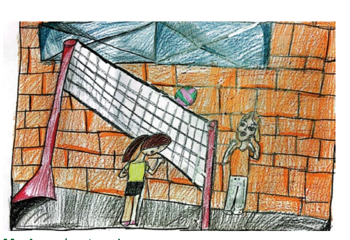
Marta: alegría.



Vega: alegría.



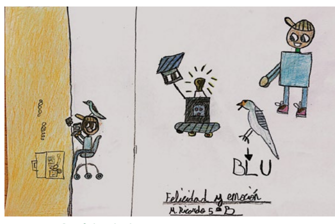
Ángela: tristeza.



Marina: alegría y risa.



Julia: ilusión.



M. Ricardo: felicidad y emoción.



Daniela: Sonny Angel.



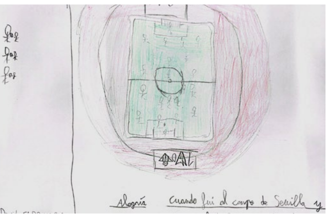
Paula: serenidad.



Marina: alegría y angustia.



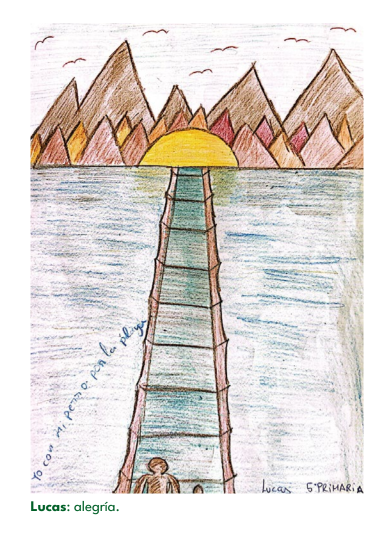
Marta: diversión y alegría.



Blanca: tristeza, felicidad, entusiasmo.



Santiago: emoción.



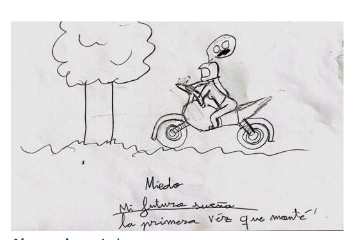
Lucas: alegría.



Fernando: alegría.



Triana: emoción y sorpresa.



Alessandra: miedo.

CEIP MANUEL DE FALLA

Málaga

3 años



Álvaro: contento.



Eric: contento.



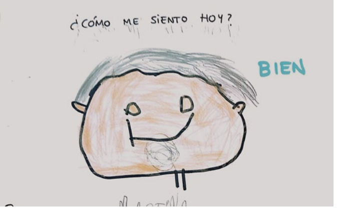
Ibrahim: bien.



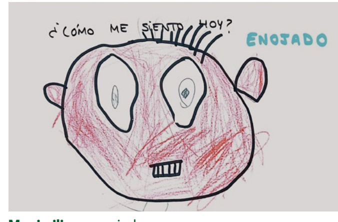
Izan: contento.



Lucas: bien.



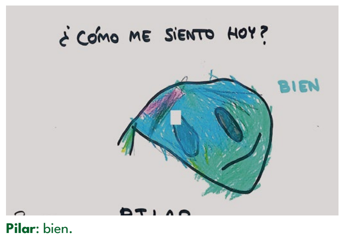
Martina: bien.



Maximiliano: enojado.



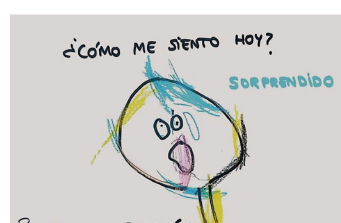
Oliver: feliz.



Pilar: bien.



Rocío: feliz.

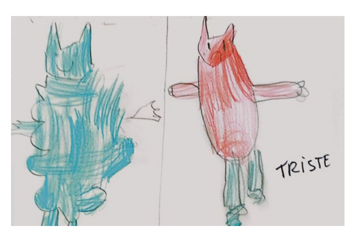


Rubén: sorprendido.

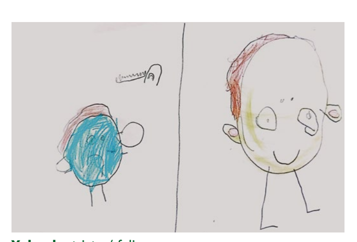


4 años


Álvaro: feliz / triste.



Emilia: feliz / triste.


Yolanda: triste / feliz.


Enzo: contento / triste.


Yolanda: triste / feliz.


Izan: feliz / triste.



Juan A: feliz / triste.



Lían: feliz / triste.



Lucía: feliz / triste.


Mar: feliz / triste.


Maya: contenta / triste.


Mohamed: feliz / triste.



Naím: feliz / enfadado.

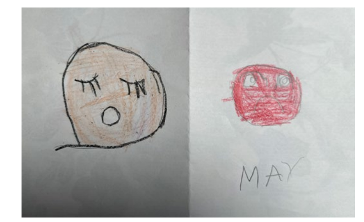

Rocío: feliz / triste.



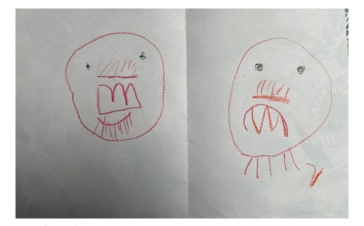
Sara: feliz / miedo.


Saúl: feliz / triste.

5 años



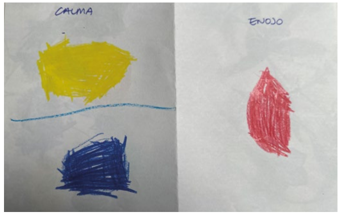
May: calma / enojo.



x: calma / enojo.



Adam: calma / enojo.



x: calma / enojo.



Paula: calma / enojo.



Abril: enojo / calma.



Roxana: calma / enojo.



Leo: calma / enojo.



x: enojo / calma.



Francis: enojo / calma.

1^er curso


Dymytro: alegría.


Emma: alegría.


Ezequiel: tristeza.


Alejandra: miedo.


Alan: furia.


Alma: tristeza.


Gabriela: furia.


Kamila: alegría.

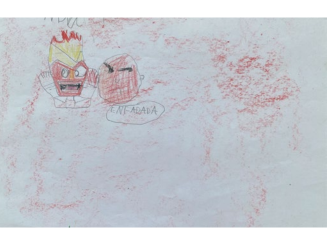

Karim: sorpresa.


Kyrylo: sorpresa.


Leire: tristeza.


Manuela: alegría y miedo.


Manuela C: sorpresa.


Mia: enfado.



Veronika: tristeza.



Rubén: miedo.



Aliz: sorpresa.



Christian: enfado.



Alba: furia.




Adriel: miedo.





Alex: alegría.



Alexa: graciosa.



Andrés: furia.



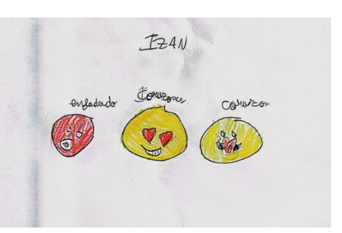
Elena: emoción.



Ethan: enojado.



Gabriella: alegría.



Izan: varias emociones.



Kawtar Saber: graciosa.



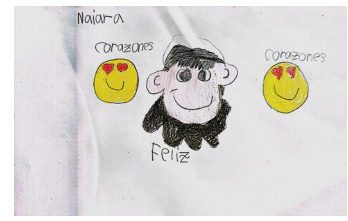
Manuela: feliz y graciosa.



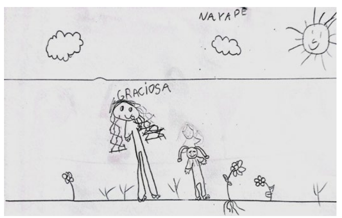
Markiian: alegría y furia.



Martina: alegría.



Naiara: feliz.



Nayade: graciosa.



Noha: envidia.



Patrick: furia y miedo.



Rubén: enojado.



Yahya Filali: feliz..



Claudia: emocionada.



Daniel: furia, feliz y asco.



Eddy: miedo.



Ainhoa: alegría.

CEIP
CARMEN ITURBIDE
GURRUCHAGA

Gines — Sevilla

2°curso



Lidia: alegría.



Carlos: alegría.



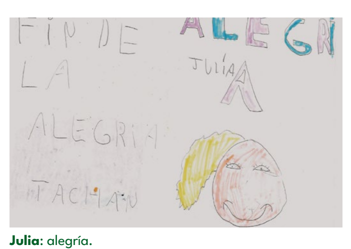
Manuela: tristeza.



Claudia: alegría.



Julia: alegría.



Julia: alegría.



Noa S: vergüenza.



Marco: alegría.



Adara: amor.



Noa A: tristeza.



Leo: tristeza.



Rodrigo: alegría.



Inés: tristeza.

CEIP
LUIS VIVES

Jerez de la Frontera — Cádiz

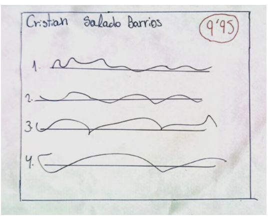
4° a 6° curso



Saray



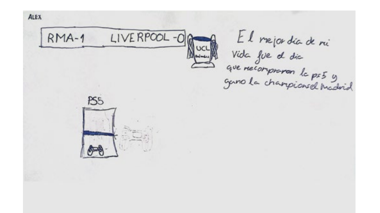
Martín



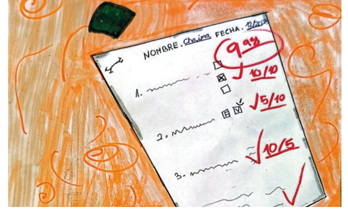
Cristian



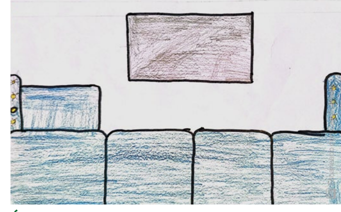
Carmela



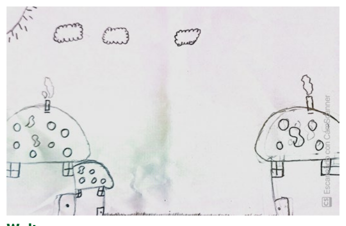
Alex: alegría.



Chaima: alegría.



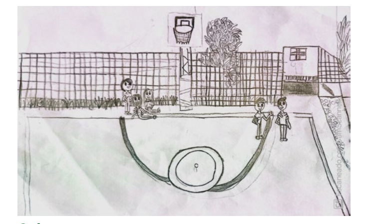
Ángel



Walter



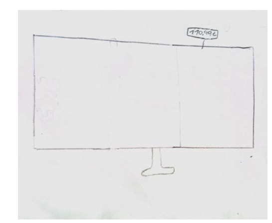
Esther: tristeza.



Gala



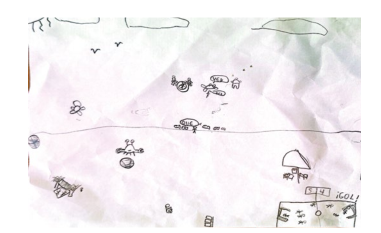
Thriana



Dolo



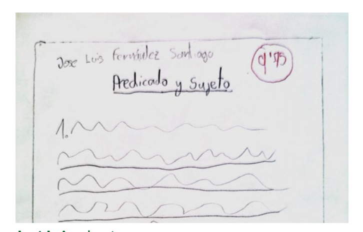
Lucía: tristeza.



Yahdih



Olha: enfado.



José Luis: alegría.



Pepe

CEIP MANUEL ALTOLAGUIRRE

Sevilla

2º curso


Ángel


Juan


José Miguel


Juan Antonio


Yaneili


Arabia


Reyes


Pastora


Eduvigis


Samira

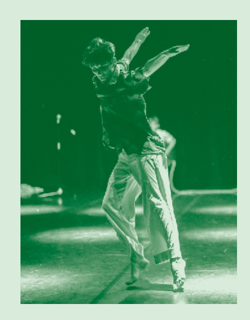

Yane

Durante el curso 2024 / 2025 el programa FÍSICA—MENTE ha llegado a los centros educativos de la mano de Mónica Fernández Mayén y Natalia Jiménez Gallardo.



Mónica Fernández Mayén

Licenciada en Arte Dramático por la ESAD de Córdoba, participa en el XIV Laboratorio Internacional de Investigación Teatral en TNT (Sevilla) y en el Entrenamiento Abierto de El Teatro de la Abadía (Madrid); cursa monográficos de danza contemporánea con Nadia Grisetti, Lucía Marote, Helena Córdoba y Mónica Valenciano, y compagina el oficio de actriz con la docencia en talleres intensivos, actividades extraescolares y escuelas de teatro desde 2007. En su recorrido por el oficio ha trabajado con compañías independientes que apostaban por la búsqueda de nuevos lenguajes y la investigación a través de la creación colectiva (Barcelona, Argentina y Madrid) y la implicación del cuerpo durante el proceso creativo. En los talleres trabaja con herramientas y recursos para potenciar la expresividad física y la conexión con la verdad escénica.



Natalia Jiménez Gallardo

Es bailarine, coreógrafe, improvisadore, docente y terapeuta Shiatsu. A lo largo de los años ha explorado acercamientos muy distintos para pensar desde el cuerpo. Desde 2020 dirige y gestiona las jornadas de artes del movimiento y el cuerpo SEMANA SANA. Es cofundadora de Group La Bolsa, donde dialoga e investiga sobre prácticas performativas de la creación en vivo. Actualmente amplia su investigación para la creación coreográfica con el soporte de la Fundación SGAE en Deeplistening/Trisha Brown company Class/ Physical Inquieres&Somatics Practices. Nueva York (EEUU).

Algunas de sus creaciones como bailarine, coreógrafe y directore han sido programadas y/o coproducidas por Mercat de les Flors, MACBA, Biennal de Lyon'18, Leal Lav, Mes de Danza, Teatro Central, entre otros. Recientemente ha estrenado las obras Woolf y Geometría de la Experiencia. Otros proyectos activos de creación coreográfica son SOLADA (CCCA), Me Danzo Toa y Danciberia (PAD) donde desarrolla espacios para el encuentro entre lo artístico y lo pedagógico poniendo atención en el poder de enunciación de los cuerpos.



ZEMOS98